De la RUDY WETZER la PÎRCĂLAB

sau POVESTEA ECHIPEI NAȚIONALE DE FOTBAL de la MONTEVIDEO 1930 ȘI PÎNĂ ASTĂZI

STARTUL în acest număr

ISTORIA CURSEI DE 100 METRI



SPORT

IULIE 1968

14

Emil RUSU DUBLU RECORDMAN LA VELODROM A AJUNS LA UN PAS DE NORMA CARE-I VA DESCHIDE DRUMUL SPRE MEXIC

Foto Ion MIHĂICĂ

PROLETARI DIN TOATE ȚĂRILE, UNIȚI-VĂ!

SPORT

REVISTĂ ILUSTRATĂ BILUNARĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

nr. 14 (229)

ANUL XXI

IULIE 1968

Colegiul de redacție: **Matei ASLAN** (Matty), **Dimitrie CALLIMACHI** (redactor responsabil), **Ioan CHIRILĂ**, **Nicolae MĂRĂSESCU**, **Nicolae NEDEF**, **Angelo NICULESCU**, **Paul OCHIALBI**, **Paul ROMOȘAN**, **Rodica ȘICLOVAN**.
Prezentarea grafică: **Mircea PATRICHI**. Tehnoredactor: **Gh. DEDIU**. Corector: **Gh. RANETTI**. Revista se tipărește la Combinatul Poligrafic **«Casa Scînteii»**.

Redacția și administrația: str. Vasile Conta 16, București — 22. Telefoane: 11 91 13 și 11 10 05. Abonamentele se fac la toate oficiile poștale din țară, iar în întreprinderi și instituții prin difuzorii voluntari. Costul abonamentului: 3 luni—15 lei; 6 luni—30 de lei; 1 an—60 de lei.

43 806

Temelia...

editorialul nostru de

MIRCEA COSTEA

Se vorbește mereu și pretutindeni în sportul nostru despre **selecție**. De la o vreme această noțiune, devenită familiară antrenorilor și tuturor specialiștilor noștri, a intrat în limbajul curent al discuțiilor, al dărilor de seamă, al ședințelor de tot felul, al simpozioanelor și comunicărilor științifice.

Cu toate acestea, mai vedem sportivi «de performanță» care înoată în coada clasamentelor ani de-a rîndul, în pofida importantelor cheltuieli de muncă și materiale ce se fac cu dînșii și, nu o dată, a propriilor lor eforturi, perseverente, corecte.

Că uneori «meșterii» și «procesul tehnologic» constituie pricinile insucceselor e adevărat. Dar nu o dată meșterii sînt pricepuți, iar metodele și mijloacele sînt — în linii mari — valabile.

Unde e, atunci, explicația?

Selecția! Da, da! Pentru că, deși sînt gata să-ți explice pe larg, de la definiție la **loc și rol**, la **metodele** și **mijloacele** necesare unei selecții de calitate, mai sînt destui antrenori care consideră că atelierul lor îl constituie în exclusivitate sala sau terenul de antrenament.

— **Eu vin la timp la servici. Nu întîrzii nici un minut de la sală** — obișnuiesc să spună asemenea oameni. **Să ni se aducă tineri, cît mai mulți, și știu eu ce e de făcut!**

Alții obișnuiesc să spună, nu fără puțină mîndrie: — **După cum vedeți, mă ocup de 30 de sportivi. Nu lipsește nici unul de la pregătire...**

Nimic mai formal și mai fals decît un asemenea fel de a privi lucrurile. Astfel de antrenori ar vrea ca munca cîmpului să înceapă cu îngrijitul culturilor răsărite.

Nu există o statistică, dar cred că în cele mai multe din cazuri marii campioni au fost **căutați și descoperiți** de maeștrii lor în școală, în întreprindere, acasă și numai rareori au venit ei singuri pe poarta stadioanelor! Îl cunosc bine pe antrenorul emerit Radu Huțan. Și el (și nu numai el) merge în deltă să-și recruteze «așii». Dintre zeci de sate străbătute, dintre zeci și sute de tineri care-i trec prin față, ochiul lui expert alege pe cei care au acel «ce» de care este nevoie.

Rareori s-a înșelat un astfel de antrenor (și există, totuși, un mare coeficient de perisabilitate), rareori a vegheat nopți la rînd deasupra caietului cu planuri și a transpirat în arșița zilelor sau lunilor de antrenament fără să obțină rezultatele scontate.

Așadar, aici povestea cu... «vine muntele la Mahomed» rareori se potrivește.

În fața neputinței unei mîini de «performeri»... fără performanțe, care dau în van ocol pistei de atletism ori coșului de baschet, antrenori cu numele ridică din umeri a neputință:

— **Asta e tot ce mi-a venit** (sic!) **la secție! Ehei, tinerii au azi alte preocupări...**

Tineri sînt, mai mulți, mai bine hrăniți și îngrijiți, mai viguroși, mai culți.

Au mai mult de studiat, ei da, au și televizorul, și limbile străine, și pianul...

Dar mulți dintre ei și-ar împărți pasiunile și timpul liber și cu sportul dacă ar fi **văzuți și chemați**. Dar nu cu afiș la poarta stadionului, în chip de «**Angajăm muncitori necalificați în vederea calificării în meseriile**»... etc!

Mergeți, oameni buni, în taberele școlare, în cartiere, duceți-vă (duminica măcar) la ștrand! Alegeți-vă tineri pe potrivă, stați de vorbă cu ei, povestiți-le despre Iolanda, despre Linca, despre gloria sportivă, despre fala de a-ți ști numele auzit și citit de toată România, despre mîndria de a purta tricolorul pe piept!

Selecția... Treabă de finețe și răspundere, element care hotărăște însăși soarta antrenorului și a muncii sale.

Îmi povestea într-o seară un antrenor bătrîn, fără referate și comunicări științifice, dar care ridicase campioni:

— **Alegerea oamenilor** (nu știa de **selecție**) **e așa... cum să-ți spun... ca o temelie la o casă. E zdravănă temelia? Pui pe ea 10 etaje! E șubredă temelia? Poți face casa numai din oțel și beton. Dacă pui un etaj și e de ajuns ca totul să se prăbușească...**

Cîtă dreptate!

De la suflet la suflet

Un sportiv cunoscut a făcut o boroboață. Sau o greșeală gravă. Sau a capotat într-un concurs mare.

Semne de întrebare, nedumeriri, discuții.

Omul care mergea strună, cel cu curba ascendentă în graficul colorat din carnetul de antrenament, purtătorul tricoului cu numărul..., primul citat în toate plenarele clubului și federației devine, dintr-o dată, nu pur și simplu sportivul **cutare**, ca pînă atunci, ci OMUL cutare.

Discuțiile, ori ancheta, ori cercetările dovedesc că:

— Cutărescu începuse să nu mai dea pe la școală. Sau:

— Cutărescu dădea de multă vreme semne de vedetism. Sau:

— Cutărescu își pierdea de la o vreme nopțile. Sau:

— Cutărescu avea de un an o rană pe suflet, știa toată lumea despre ea, dar nimeni nu l-a luat deoparte, o dată, de două ori, să-l ajute, de la suflet la suflet, să se vindece.

— «Astăzi **facem** rostogolire din stat în mîini. Apoi treci la paralele»... Sau:

— «Acum **faci** preluarea din săritură». Sau:

— «Urmează pasa „printre„ și intrarea sub „căciulă„». Sau:

— «Acum tragi 30 de focuri din poziția...»

Etc. etc. etc.

Pentru ca la urmă, un «**Gata! S-a terminat! Vă mulțumesc! Ne vedem mîine la aceeași oră!**» să pună capăt programului zilei, **parte** a procesului instructiv-**educativ** al sportivului.

Și cînd Cutărescu, cel cu curba ascendentă din graficul de antrenament, cel citat primul în raportul secției, ori clubului, ori federației, a făcut o boroboață, ori altceva mai grav, ori a capotat într-un concurs mare, să-i vezi pe unii alergînd cu vestea din ușă în ușă, dovedindu-se primii nedumeriți:

— **Extraordinar! De necrezut! Cine și-ar fi închipuit?! Și-aș fi jurat că... Dar nu mi-a spus niciodată nimic! Tiii! Nemaipomenit! Tocmai el** (sau ea) **să facă una ca asta!? Ce spuneți?**

Ce să spunem?! Să spunem că mai sînt antrenori (și din cei mai mari) care văd în sportivi numai **cifrele** din planul de antrenament conștiincios întocmit, în loc să vadă OMUL, cu complexitatea cu care l-a înzestrat natura și practica multimilenară, cu trăsăturile sale de caracter, cu sentimentele sale, cu bucuriile și supărările sale. Într-un cuvînt, OMUL!

La naiba cu asemenea planuri seci, de care mai fac unii, cu cifre și linii colorate, cu kilogramele, cu metrii și cu secundele lor, cu curbele de efort și cu vîrfurile de formă maximă, dacă nu tragem între ele o linie groasă, apăsată, cu roșu, să se vadă, curba sufletului sportivului.

I-ați luat tensiunea și pulsul înainte de efort. Foarte bine! E necesar. Fără asta nu se poate.

Dar luați-i, oameni buni, tensiunea și pulsul inimii și sub aspectul ei extra-medical și extra-grafic, sub aspectul sentimentelor care clocotesc în ea!

Nu uitați, stimați antrenori care rețineți din «instructiv-educativ» doar prima parte: medicii vindecă numai traumatismele organice! Cele sufletești vă revin...

Apropiați-vă de oameni! Performerii își petrec cea mai mare parte, dacă nu tot timpul liber, alături de dumneavoastră, antrenorii. Gîndiți-vă, deci, ce loc ocupați în angrenajul mare al muncii educative, de formare multilaterală a tinerilor.

Și nu numai că veți face un lucru de seamă, vrednic de prețuire, o înaltă îndatorire patriotică, dar nu veți mai ridica din umeri dacă, să spunem, Cutărescu va face o boroboață, ori o greșeală mai gravă, sau mai știm noi ce, zicînd:

— **Extraordinar! Cine-ar fi bănuit? Tocmai el** (sau ea)! **De necrezut!**

Fiindcă nu va mai fi cazul...



Pentru bunul renume al „firmei DRÎMBĂ“



Ionel Drîmbă (dreapta) şi Tănase Mureşan, prezenţi anul trecut la Mexico City, la Săptămîna preolimpică, au ţinut să se fotografieze în aceste frumoase şi pitoreşti costume naţionale mexicane.

Sînt atît de binecunoscuţi, încît o prezentare în plus, s-ar părea, nu-şi mai are locul. Oare aşa să fie? Despre ILEANA şi IONEL DRÎMBĂ s-a scris într-adevăr mult. Au avut şi rezultate. Unele de-a dreptul excelente. De fiecare dată însă, aceşti doi mari performeri au fost puşi sub reflector separat. Niciodată împreună. Sau, atunci cînd s-a întîmplat să li se facă şi un asemenea tablou, o lumină mult prea palidă n-a reuşit să-i pună în valoare pe protagoniştii noştri aşa cum s-ar fi cuvenit.

Ionel şi Ileana Drîmbă formează o pereche reuşită. Din toate punctele de vedere. Între ei s-a statornicit dealtfel o seamă de factori comuni. Îl vom menţiona în primul rînd pe cel care vizează gustul sportiv. Amîndurora le place scrima. O iubesc cu pasiune. Apoi, între cei doi, a intervenit puntea verighetelor. Aceasta, purtînd gravată pe ea anul 1965, le-a legat destinele într-un tot care-i face să se simtă bine, fericiţi. Şi pentru ca fericirea să nu fie efemeră, pentru ca stima şi respectul reciproc să dăinuie nealterate de niscaiva diferenţieri, valoarea sportivă a fiecăruia dintre soţi s-a situat cam la aceeaşi înălţime, cu oscilaţii către vîrful piramidei unde tronează aşii scrimei mondiale.

Ileana are 22 de ani, Ionel 26. Împreună reprezintă culorile clubului sportiv «Steaua». Pentru prima oară s-au întîlnit în anul 1962, în Bucureşti, la un concurs de... scrimă. Pe atunci, Ileana mai era încă junioară. «Trăgea» pentru Satu Mare. Era dublă campioană naţională. La rîndu-i, Ionel deţinea şi el nu mai puţin de patru titluri de campion republican de juniori. S-au văzut, s-au... Nu, dintr-un început nu s-au plăcut.

EL: *O priveam în timp ce concura. Nu avea nimic feminin în ea. Dimpotrivă, mi s-a părut băieţoasă, mult prea dură...*

EA: *Rîdea tot timpul. Făcea glume. Chiar şi înainte de a intra pe planşă. Asta mă enerva.*

Pe parcurs, binenţeles, părerile şi sentimentele unuia faţă de celălalt s-au schimbat.

EL: *Ileana este o fată minunată. Trebuie să-i fiu recunoscător scrimei că mi-a oferit prilejul să o cunosc.*

EA: *Optimismul lui Ionel m-a molipsit. Acum îmi place să-l văd rîzînd. Rîsul lui mă dispune, îmi dă încredere că vom izbuti în viaţă.*

Un an înainte de căsătorie şi mai ales după, permanent, unul a reprezentat pentru celălalt un stimulent. Un stimulent în pregătire, un stimulent în a nu-şi menaja forţele, în timpul concursurilor, atunci cînd interesele clubului sau ale ţării o cer. Aşa se explică şi o seamă de victorii concomitente a soţilor Drîmbă. Dintre acestea le vom aminti ca deosebit de semnificative pe cele repurtate anul trecut în trei competiţii importante: «Turneul ţărilor socialiste», «Meciul România-Polonia», «Turneul armatelor prietene». De la fiecare dintre aceste concursuri, Ionel şi Ileana au luat partea... leului. *Toate medaliile de aur puse în joc.* Un succes de familie care venea să se adauge altor şi altor victorii, cucerite separat, spre bunul renume al *«firmei DRÎMBĂ»*. Dealtfel, pe cartea de vizită a soţilor Drîmbă mai stă scris cu majuscule: ILEANA = dublă campioană naţională de senioare (1966—1967); vicecampioană a... Campionatelor mondiale de tineret (1964—1965); finalistă a Campionatelor mondiale de senioare (1965)... IONEL = campion naţional de seniori la floretă şi sabie (1964), 31 de victorii internaţionale (nu este cazul să le înşirăm); titlul de campion mondial la floretă-echipe (1967)...

În prezent soţii Drîmbă se pregătesc pentru asalturile pe care urmează să le dea de planşele Jocurilor Olimpice din Mexic. Muncă serioasă. «Firma» nu trebuie făcută de rîs. Mai ales acum. Suita concursurilor de verificare pe care cei doi le-au susţinut de la începutul anului şi pînă în prezent le dau şi ne dau speranţe. Ileana a reuşit să le învingă pe sovieticele Zabelina (campioană mondială — 1967) şi Samusenko (campioană mondială — 1966), pe Bobis (R.P.U.) şi Ragno (Italia), floretiste de renume mondial, iar Ionel a dispus şi el de sovieticii Putiatin (campion mondial — 1967), Sfeşnikov (campion mondial — 1962—66) şi Sisikin (campion mondial la echipe). În aceleaşi concursuri (Cupa Giovanini şi Cupa Adrian Romel — ambele cîştigate de Drîmbă), floretistul nostru i-a mai întrecut în serii, fără dificultăţi, pe polonezii Parulski, Wojda şi Scrudlik, pe italianul Granieri, precum şi o seamă de redutabili trăgători maghiari. Desigur toate acestea sînt victorii de prestigiu, victorii de care însă cei doi soţi nu au voie să se lase ameţiţi. Pentru J.O. din Mexic trebuie multă luciditate şi nu ne îndoim că de aceasta va da dovadă cu prisosinţă familia de floretişti, spre bunul renume al *«firmei DRÎMBĂ»*.

G. ŞTEFĂNESCU

Partenera de antrenament favorită a Ilenei DRÎMBĂ (stînga) a fost din totdeauna buna ei prietenă Ecaterina IENCIC.





AVANPOSTURILE ATLETISMULUI ROMÂNESC în preajma finișului olimpic

Atletismul românesc e în preajma finișului spre Mexic. Își are — putem spune sau speră — cristalizate chiar avanposturi. Aceste avanposturi poartă simboluri: LIA MANOLIU, ILEANA SILAI, VIORICA VISCOPOLEANU, ELENA VINTILĂ, ȘERBAN CHIOCHINĂ, KURT SOCOL (cărora le dăm fotografiile), VIRGINIA BONCI, OLIMPIA CATARAMĂ, MIHAELA PENEȘ, VALERIA BUFANU, ANA SĂLĂJAN, CORNELIA POPESCU, ȘERBAN IOAN, VASILE SĂRUCAN, NICOLAE MUSTAȚĂ, ZOLTAN VAMOȘ... (la ora startului olimpic numărul avanposturilor atletismului românesc va fi, poate, mai mare, va fi, poate, același, va fi, poate, mai mic; la ora startului olimpic se vor fi efectuat, poate, modificări de locuri în ierarhia de mai sus, modificări în ierarhia tabelelor din aceste două pagini; la ora startului olimpic vom găsi, poate, în fruntea clasamentelor și nume de la noi).

Unicul criteriu: VALOAREA

— Vrea! — **Ce vrea?** — Să participe la a cincea Olimpiadă! — **Din ce țară e originalul?** — Din România! — **Nu cred! La noi oamenii au fost educați să aibă simțul ridicolului!** — Îl are foarte dezvoltat! — **Atunci?** — Vrea! — **Cine e persoana?** — Lia Manoliu! — **Păi, i s-a explicat doar anul trecut că cei 49 de metri la aruncarea discului sînt cel mai bun certificat de îmbătrînire, de plafonare, de regres, de «nu mai are ce căuta nici în lotul național!»** — Și, totuși, vrea! — **Să fie sănătoasă, dar pe noi să ne lase în pace!** — Vă lasă în pace, fiți liniștiți! Tocmai de aceea a aruncat 55 de metri! — **Zău! Gata! O primim în lotul olimpic!** — A aruncat 56 de metri! — **Noroc cu noi! Sîntem specialiști! Altfel?** — A făcut record — 57,34 m! — **Puțin! Cu cifra asta n-are șanse!** — A mai făcut un record — 57,98 m! — **Tot puțin! Să muncească mai mult!** — Nici ea nu-i mulțumită...





Puține încercări, puține recorduri

Ileana Silai abia aștepta să concureze în Italia, în luna mai. Era hotărîtă să încerce doborîrea recordului — 2 : 05,6. I s-a spus că a fost scoasă din concurs proba de 800 m. Abia aștepta să concureze în Anglia, la începutul lui iunie. Să încerce acolo noul record. Dar și acolo a fost scoasă proba de 800 m. Așa i s-a explicat. La Berlin nu a lipsit însă proba de 800 m. Ileana Silai, deși stropită cu noroi în față înaintea finișului, doboară recordul — 2 : 02,6! Urmează participarea la triunghiularul Olanda-România-R.F. a Germaniei de la Osnabrück. Ileana Silai concurează puțin bolnavă. Fără să forțeze — a ocupat locul secund — doboară din nou recordul — 2 : 02,5. Mă întreb unde ar fi fost recordul Ilenei la 800 m dacă englezii și italienii, care au și ei alergătoare clasate în primele zece locuri, n-ar fi manifestat dezinteres față de cele «două tururi de pistă»?

LIA MANOLIU

61,64 m	Christine Spielberg (R.D.G.)
61,03 m	Liesel Westermann (R.F. a Germaniei)
60,30 m	Karin Illgen (R.D.G.)
58,02 m	Jolan Kleiberne (Ungaria)
57,98 m	**Lia Manoliu (România)**
57,68 m	Judit Stugner (Ungaria)
57,54 m	Anita Henschel-Otto (R.D.G.)
55,78 m	Gabrielle Trepschek (R.D.G.)
54,83 m	Brigitte Berendonk (R.F. a Germaniei)
54,65 m	**Olimpia Cataramă (România)**

ILEANA SILAI

2:02,2	Ilja Kaizer-Laman (Olanda)
2:02,2	Vera Nikolici (Iugoslavia)
2:02,5	**Ileana Silai (România)**
2:03,0	Maria Gommers (Olanda)
2:03,2	Gertrud Schmidt (R.D.G.)
2:03,4	Ann Smith (Anglia)
2:04,0	Anita Rotmüller (R.F.a Germaniei)
2:04,2	Paola Pigni (Italia)
2:04,5	Karin Burneleit (R.D.G.)
2:04,7	Madeline Manning (S.U.A.)

Nu e nici mic, nici bătrîn!



«Baronul» (cum i se spune prescurtat prof. Elias Baruch, antrenorul dintotdeauna al «cangurului» nr. 1 al României) susține că Șerban Ciochină nu e nici mic (are 1,78 m înălțime), nici bătrîn (are 29 de ani) pentru a aspira la 16,70 m, de pildă. Ultimele sale evoluții îi dau dreptate afirmației «baronului», care mai susține că «Țuți» va fi avantajat la Olimpiada din Mexic de tartan, întrucît tartanul îi avantajează pe cei care pun accentul în pregătire pe dezvoltarea forței. Șerban Ciochină fiind un adept al forței, deci unul care nu se bazează în principal nici pe înălțime, nici pe... tinerețe, are toate șansele să reușească, în sfîrșit, la Ciudad de Mexic, ceea ce și-a dorit la Tokio în 1964 și la Budapesta în 1966: o treaptă pe podium sub cerul liber.

Constanță la nivelul podiumului



Printre atletele de clasă mondială care strălucesc nu numai prin valoarea performanțelor, ci și printr-o constanță deosebită, o găsim de doi ani încoace și pe recordmana noastră la săritura în lungime Viorica Viscopoleanu. Din păcate însă Viorica nu a reușit pînă în prezent să pătrundă și în ierarhia podiumului european sau olimpic. În acest an, se pare, ea va arunca totul în luptă pentru a gusta și din plăcerea pe care ți-o dau treptele podiumului. De plăcerea treptelor «podiumului statisticilor» Viorica s-a cam plictisit. Am aflat că vrea să ne confirme acest lucru și să ne ajute, totodată, pronosticul nostru: medalie la Olimpiada din Mexic. Ar fi o medalie care i-ar răsplăti valoarea și munca.

ȘERBAN CIOCHINĂ

17,00 m	Pertti Pousi (Finlanda)
16,87 m	Viktor Saneev (U.R.S.S.)
16,82 m	Klaus Neumann (R.D.G.)
16,81 m	Art Walker (S.U.A.)
16,70 m	Henrik Kalocsay (Ungaria)
16,55 m	Joszef Schmidt (Polonia)
16,50 m	**Șerban Ciochină (România)**
16,38 m	Charles Craig (S.U.A.)
16,34 m	Giuseppe Gentile (Italia)
16,32 m	Mike McGrath (Australia)

VIORICA VISCOPOLEANU

6,68 m	Berit Berthelsen (Norvegia)
6,57 m	Irena Szewinska-Kirszenstein (Polonia)
6,56 m	Heide Rosendahl (R.F. a Germaniei)
6,49 m	Maria Vittoria Trio (Italia)
6,48 m	Burghild Wieczorek (R.D.G.)
6,46 m	**Viorica Viscopoleanu (România)**
6,40 m	Ann Wilson (Anglia)
6,39 m	Elena Ringa (U.R.S.S.)
6,34 m	Barbel Lohnert (R.D.G.)
6,33 m	Gerda Uhlemann-Mittenzwei (R.D.G.)

Dacă nu pui la inimă...



Duminică 10 iulie 1965, la Praga. Clujeanul Kurt Socol realizează un nou record național la decatlon: 7 433 p.

Duminică 10 iulie 1965, la București. Clujenii cuceresc «Cupa României» la fotbal.

Luni 11 iulie 1965, la Cluj. Antrenorul atletului, dr. Ion Arnăut, nimerește la club tocmai cînd activiștii de toate felurile și rangurile pregăteau buchetele de garoafe, mari ca în basme, pentru fotbaliști. Le spune: «Ați pregătit un buchet sau măcar o floare și pentru Kurti?» Cineva consultă tabelul cu fotbaliștii triumfători. Spune: «Doctore, ne pare rău, dar pe listă nu figurează nici un fotbalist cu numele de Kurti!». Kurt Socol a fost întîmpinat la Cluj fără fanfară. Fără florile cumpărate din banii clubului. N-a pus la inimă. Recent, a reușit un nou record la decatlon. Sînt sigur că le va trimite fotbaliștilor vederi de la Ciudad de Mexico.

Lacrimile nu sînt cheia succesului



Recordul la pentatlon de 4 659 p. realizat de Elena Vintilă la Cluj, a fost scontat. Putea să fie și mai multe puncte, dar... cronometrajul unor antrenori nu s-a potrivit cu acela al arbitrilor. Elena a început să plîngă. Se credea privată de un 10,9 pe 80 mg prin atribuirea unui 11,1. Silviu Dumitrescu, antrenorul Mariei Pandele, fosta recordmană de pentatlon, a încercat s-o calmeze explicîndu-i că și el a cronometrat 11,1 ca și arbitrii. A urmat «bila». Elena aruncă sub posibilități: 10,07 m (rec. personal — 10,85 m). Treptat, lacrimile se evaporă: 1,63 m la înălțime (record personal), 6,24 m la lungime (record personal), 25,4 la 200 m. Fără lacrimi, cu o rezistență psihică, Elena Vintilă ar fi putut să răzbată dincolo de 4 700 p. Ne-a promis să nu mai plîngă!

KURT SOCOL

7 904 p	Frank Tiedke (R.D.G.)
7 879 p	Iuri Diacikov (U.R.S.S.)
7 877 p	Rein Aun (U.R.S.S.)
7 861 p	Joachim Kirst (R.D.G.)
7 831 p	Hans Joachim Walde (R.F. a Germaniei)
7 814 p	Horst Wessel (R.D.G.)
7 800 p	Bill Toomey (S.U.A.)
7 705 p	Serghei Scelkov (U.R.S.S.)
7 704 p	Siegfried Pradel (R.D.G.)
7 614 p	**Kurt Socol (România)**

ELENA VINTILĂ

5 008 p	Valentina Tihomirova (U.R.S.S.)
4 924 p	Anna Maria Toth (Ungaria)
4 918 p	Heide Rosendahl (R.F. a Germaniei)
4 876 p	Snejana Iurukova (Bulgaria)
4 841 p	Ann Wilson (Anglia)
4 840 p	Maria Vittoria Trio (Italia)
4 780 p	Gerda Uhlemann-Mittenzwei (R.D.G.)
4 733 p	Maria Sisiakova (U.R.S.S.)
4 666 p	Monique Banteguy (Franța)
4 659 p	**Elena Vintilă (România)**

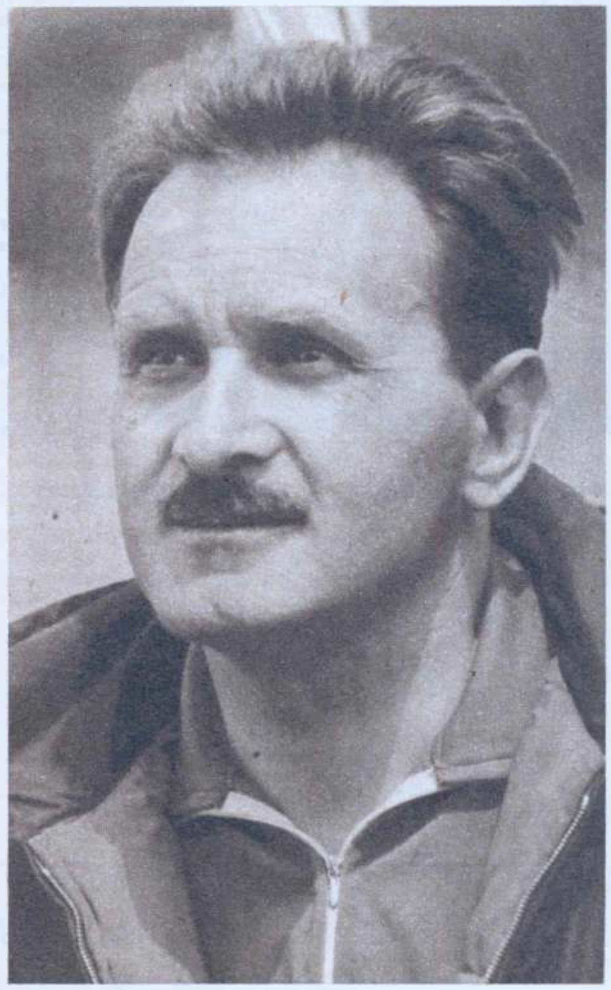
Pagini realizate de Horia CRISTEA



PREGĂTIRILE FLOTEI ROMÂNEȘTI

Convorbire cu antrenorul emerit

RADU HUȚAN



Rep.: România a participat de două ori la concursurile preolimpice de la Xochimilco. Cum apreciați acest lac?

R.H.: Fără exagerare, îi acord calificativul de cel mai perfect loc pentru desfășurarea probelor de viteză la caiac-canoe și canotaj academic. Lacul Xochimilco este situat la o înălțime de 2 200 metri, are o adîncime de doi metri, iar malurile sînt diguite cu piatră sfărîmată, ceea ce face ca valurile produse de șalupe să nu influențeze nici unul din culoarele sale. Apa lacului este foarte grea, datorită micii adîncimi. Am menționat acest lucru pentru a sublinia că la aceste întreceri vor fi favorizați sportivii care dispun de o forță deosebită.

Rep.: Pentru că ați deschis discuția despre înălțime, vă rugăm să ne spuneți ceva despre pregătirea specială a sportivilor noștri.

R.H.: Pentru rezolvarea acomodării cu altitudinea, am remarcat încă din primele noastre participări în Mexic că este necesară o pregătire de circa trei săptămîni pentru aclimatizare. În acest sens la sfîrșitul lui septembrie un lot de sportivi va face antrenamente la Font Romeu, în Franța.

Rep.: La Jocurile Olimpice de la Roma organizatorii au scos din cadrul întrecerilor probele de fond. Acest lucru e definitiv?

R.H.: La Roma, organizatorii au fost nevoiți să programeze numai curse de viteză, pentru că lacul Albano nu permitea mai mult. Aceeași situație este și acum la Xochimilco. La viitoarea ediție însă, organizatorii au reinclus probele de fond.

Rep.: Regata Snagov a constituit lupta pentru ultimele bilete de drum spre Mexic?

R.H.: Pînă la această oră regata Snagov a însemnat cea mai puternică întrecere preolimpică, deși au lipsit de la start caiaciștii suedezi și danezi. România a cîștigat două probe, cea de canoe dublu, unde toate cele trei echipaje ale noastre au urcat pe podium și cea de caiac 4, în care alte două echipaje românești au ocupat locurile unu și doi. Cuplul Vernescu-Sciotnic, care a condus 850 de metri, a cedat — surprinzător — în final trei locuri. După cum vedeți, nu poate fi încă vorba despre titulari. Valoarea sportivilor noștri este destul de apropiată, așa că... înțelegeți. De altfel, Snagov nu a fost ultima verificare, România va participa la încă două mari întreceri internaționale, una la Copenhaga și alta la Duisburg. Apoi îi vom vedea din nou la lucru, acasă, pe cei care vor face deplasarea la Font Romeu. De altfel, forma sportivilor noștri nu este cea mai ridicată la ora actuală, deoarece, după cum se știe, obiectivul principal al flotei noastre îl constituie Jocurile Olimpice din Mexic.

Interviu luat de
Paul ROMOȘAN

Caiacul de patru, una din cele două probe în care sportivii români au avut o frumoasă comportare.



Micro istorie olimpică ilustrată

(6)

Melbourne 1956

Depărtarea mare de continentele european şi american a făcut ca numărul participanţilor să scadă. Astfel pe terenurile australiene sînt prezenţi numai 3 184 sportivi şi sportive reprezentînd 67 ţări care s-au întrecut la 17 ramuri sportive.

Rezultatele, în ansamblu, sînt în creştere. Se înregistrează numeroase recorduri mondiale şi olimpice. În Atletism figurile centrale sînt americanul Bobby Morrow, triplu campion olimpic la 100, 200 şi ştafeta 4 × 100 m şi sovieticul Vladimir Kuţ dublu campion olimpic la 5 000 m şi 10 000 m. La înot australienii realizează un succes deosebit, cucerind nu mai puţin de 8 medalii de aur, numele lui Dawn Fraser, Lorraine Crapp sau Murray Rose devenind celebre. La gimnastică, sovieticii au avut o superioritate zdrobitoare, obţinînd nu mai puţin de 15 victorii. Rezultate de mare valoare se realizează în competiţiile de tir, haltere, ca şi în celelalte discipline sportive.

Sportivii români prezenţi la aceste întreceri au avut o comportare remarcabilă, realizînd un palmares de medalii deosebit : 5 medalii de aur, 3 medalii de argint şi 5 medalii de bronz. Numele lui Leon Rotman, primul dublu campion olimpic al sportului nostru, al lui Nicolae Linca, Ştefan Petrescu, Simion Ismailciuc sau Dumitru Alexe au devenit cunoscute pe toate meridianele globului.

Dar surpriza cea mai mare o produce echipa sovietică, care reuşeşte să întreacă în clasamentul general pe naţiuni echipa SUA, un fel de abonată la locul I în clasamentul neoficial pe naţiuni. Clasamentul întrecerilor se prezintă astfel:

	aur	argint	bronz
U.R.S.S.	37	30	32
S.U.A.	32	25	17
Australia	13	8	14
Ungaria	9	10	7
Italia	8	6	8
Anglia	5	7	9
Suedia	5	5	6
România	5	3	5
Germania (unită)	4	10	6
Japonia	4	10	5
Franţa	4	4	6
Turcia	3	2	2
Finlanda	3	1	11
Iran	2	2	1
Canada	2	1	2
N. Zeelandă	2	—	—
Cehoslovacia	1	4	1
Polonia	1	3	4
Bulgaria	1	3	1
Irlanda	1	1	3
Danemarca	1	1	1
Norvegia	1	—	2
Mexic	1	—	1
Brazilia	1	—	—
India	1	—	—
Iugoslavia	—	3	—
Chili	—	2	2
Belgia	—	2	—
Argentina	—	1	1
Coreea de Sud	—	1	1
Islanda	—	1	—
Pakistan	—	1	—
Africa de Sud	—	—	4
Austria	—	—	2
Grecia	—	—	1
Uruguay	—	—	1
Bahamas	—	—	1

Roma 1960

Aşteptate cu un uriaş interes jocurile de la Roma au satisfăcut toate aşteptările. Şi din punct de vedere organizatoric şi tehnic întrecerile olimpice ale anului 1960 au însemnat un succes deplin. Numărul ţărilor reprezintă un record (84), iar cel al sportivilor se ridică la 5 396, care se întrec la 18 discipline sportive. Performanţele depăşesc toate aşteptările, iar numeroasele surprize dau un plus de interes întrecerilor. Favoriţi, cotaţi în unanimitate, cedează întîietatea unor sportivi quasi-necunoscuţi.

Cele mai reprezentative nume sînt cele ale australianului Herbert Elliott, americanei Wilma Rudolph la atletism, halterofilului Iuri Vlasov de la categoria grea, ale boxerului Casius Clay (ulterior campion mondial profesionist), caiacistului Erik Hansen, canotorului sovietic Viaceslav Ivanov, ale călăreţului Raimondo D'Inzeo, ciclistului Sante Gaiardoni, gimnastului Boris Sahlin, înotătorului John Konrads, săritoarei de la trambulină şi platformă Ingrid Kramer.

În contextul atîtor stele de primă mărime şi rezultatelor extraordinare, realizările sportivilor noştri sînt la înălţimea prestigiului căpătat de sportul nostru şi a condiţiilor create. Iolanda Balaş la atletism, Ion Dumitrescu la tir şi Dumitru Pîrvulescu la lupte cuceresc alte medalii de aur, care adăugate unei medalii de argint şi celor 6 de bronz au permis o afirmare şi mai viguroasă a sportului nostru. În contextul mondial România s-a clasat din nou pe un loc de frunte în clasamentul care la sfîrşitul întrecerilor a arătat astfel:

	aur	*argint*	*bronz*
URSS	43	29	31
SUA	34	21	16
Italia	13	10	13
Germania unită	12	19	11
Australia	8	8	6
Turcia	7	2	—
Ungaria	6	8	7
Japonia	4	7	7
Polonia	4	6	11
Cehoslovacia	3	2	3
România	3	1	6
Anglia	2	6	12
Danemarca	2	3	1
N. Zeelandă	2	—	1
Bulgaria	1	3	3
Suedia	1	2	3
Finlanda	1	1	3
Iugoslavia	1	1	—
Austria	1	1	—
Pakistan	1	—	1
Norvegia	1	—	—
Grecia	1	—	—
Etiopia	1	—	—
Elveţia	—	3	3
Franţa	—	2	3
Belgia	—	2	2
Iran	—	1	3
Olanda	—	1	2
Africa de Sud	—	1	2
R.A.U.	—	1	1
Argentina	—	1	1
Canada	—	1	—
India	—	1	—
Portugalia	—	1	—
Taivan	—	1	—
Ghana	—	1	—
Singapore	—	1	—
Maroc	—	1	—
Brazilia	—	—	2
Antile	—	—	2
Mexic	—	—	1
Venezuela	—	—	1
Spania	—	—	1
Irak	—	—	1

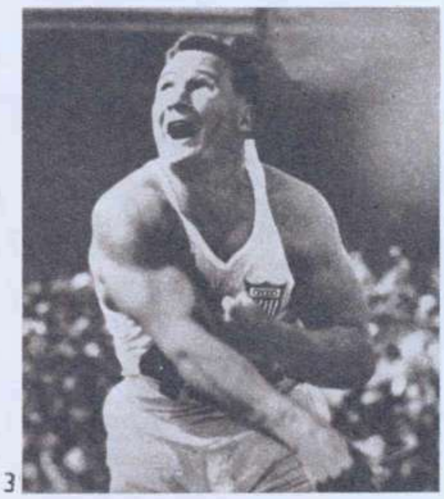
Nicolae MĂRĂŞESCU


1



2

1. Ron Clarke, actualul multiplu recordman mondial, aprinde flacăra olimpică pe stadionul din Melbourne. Pe atunci Clarke era un junior necunoscut.
2. Unul dintre eroii Olimpiadei australiene: sovieticul Vladimir Kuţ, dublu campion olimpic.


3


4

3. Parry O'Brien, aruncătorul care a revoluţionat aruncarea greutăţii, campion olimpic în 1956.
4. Leon Rotman, primul dublu campion olimpic al sportului nostru.


5


6

5. Sante Gaiardoni (Italia) campion olimpic la 1 km cu start de pe loc în 1960.
6. Boris Sahlin, un colecţionar dintre cei mai prodigioşi, de medalii olimpice de aur.

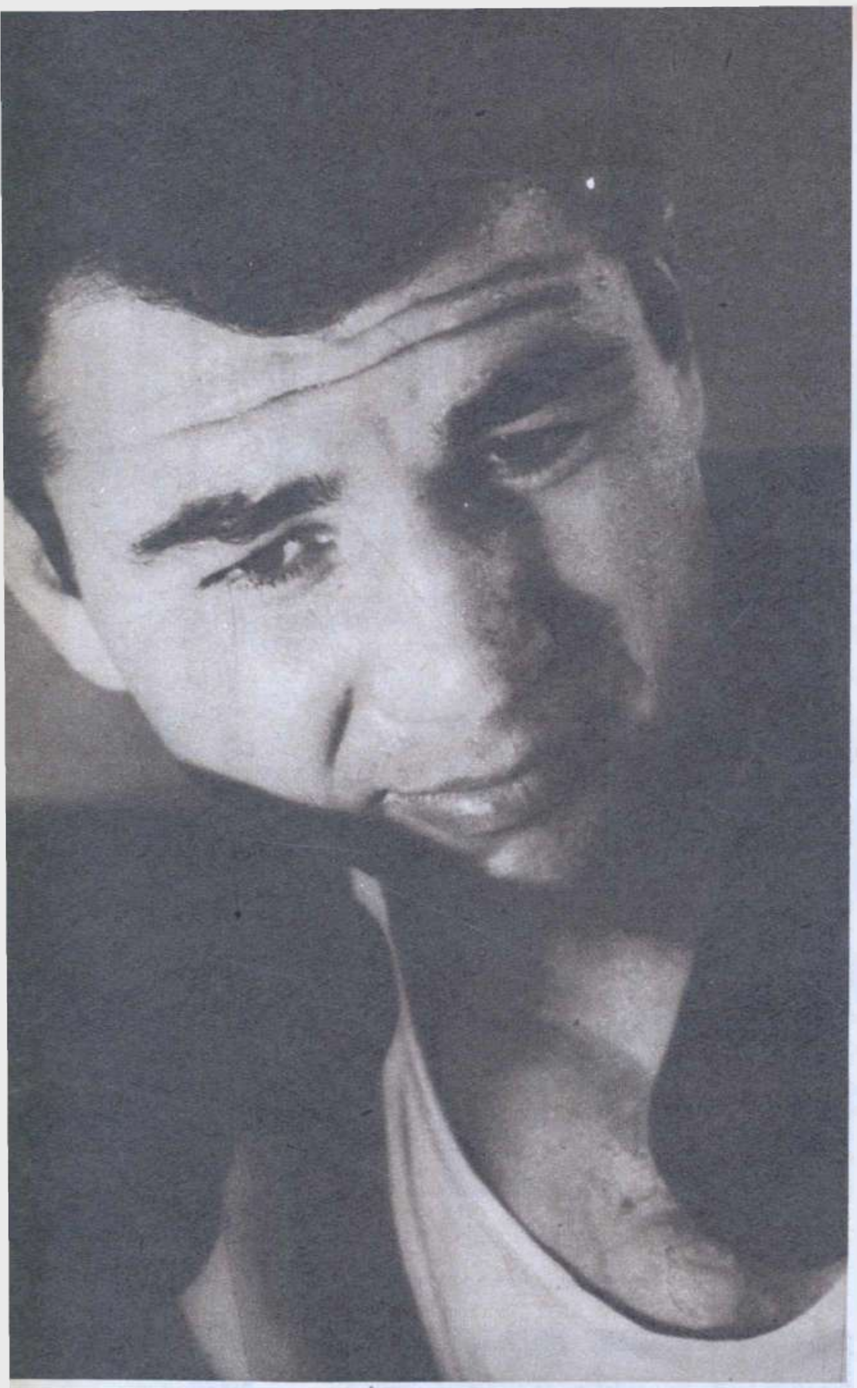
7. Iuri Vlasov, realizatorul unor rezultate deosebite la categoria grea la haltere.
8. Dumitru Pîrvulescu — dreapta — campion olimpic în 1960

7



8





micro portret olimpic

OMUL DE FIER

Fără îndoială, boxerul **ION COVACI** este unul dintre sportivii care au stirnit cele mai contradictorii discuţii în rîndul specialiştilor. **«Este sau nu un pugilist tehnic?»** — iată problema dezbătută şi, de ce să nu recunoaştem, încă neelucidată. Sfidînd, parcă, aceste ...amănunte teoretice, Covaci îşi vede de treabă la club sau în lotul naţional şi cucereşte victorii după victorii. Anul acesta a reuşit să îmbrace tricoul de campion naţional pentru a treia oară consecutiv. În prezent, el se pregăteşte alături de ceilalţi «olimpici» pentru J.O. din Mexic.

Noi l-am supranumit «Omul de fier», deoarece forţa şi rezistenţa de care se bucură sînt de-a dreptul impresionante. Adăogaţi la acestea un curaj de autentic boxer şi veţi avea schiţat portretul simpaticului nostru campion.

Ion Covaci, una dintre speranţele noastre la Jocurile Olimpice, are 23 de ani. S-a născut la Odorhei, la 19 aprilie 1945. Este de profesie lăcătuş. A început să practice boxul în 1957, la Brăila. La Dinamo Bucureşti a venit în 1964. Antrenorul Constantin Nour are o încredere deosebită în Covaci. Iată o declaraţie edificatoare: **«Covaci este tipul de boxer care poate cîştiga în faţa oricărui adversar. Forţa, rezistenţa şi curajul pe care le posedă sînt arme în faţa cărora au cedat şi vor mai ceda încă foarte mulţi rivali de-ai lui. Pentru mine nu ar fi o surpriză dacă, din Mexic, elevul meu ne va aduce o medalie olimpică».**

Dăm crezare spuselor maestrului Nour şi îi dorim lui Ion Covaci mult succes la Jocurile Olimpice.

din ca

■ CHARTCHAI CHIONOI, campionul mondial la categoria muscă, îşi va pune titlul în joc la 13 octombrie, la Bangkok. Şalangerul pugilistului tailandez va fi scoţianul John McCluskey. Din programul de antrenament al campionului fac parte şi... orele sacre, adică timpul pe care el şi-l petrece în templu, rugîndu-se pentru obţinerea victoriei...

■ MARCEL CERDAN-junior s-a pregătit în ultima vreme în localitatea Argelès. Într-una din zile, nu mică i-a fost uimirea antrenorului său, Philippe Filippi, cînd a primit următoarea scrisoare din partea primarului localităţii amintite: **«Dacă elevul dumneavoastră se va dovedi în continuare tot atît de zelos în doborîrea arborilor, în curînd în regiunea noastră nu vom mai avea umbră.»**

■ SANDRO MAZZINGHI, campionul lumii la categoria mijlocie mică, îşi va apăra titlul la sfîrşitul lunii septembrie, la Roma. Adversarul său, americanul Freddie Little, a declarat că din «excursia» în Italia va aduce în Statele Unite centura de campion a lui Mazzinghi. La rîndul său, italianul a răspuns că în nici un caz nu se poate teme de un... «little». În tra-

FILE DIN ISTORIA BOXULUI MONDIAL

XII

Filele noastre de istorie a boxului mondial v-au făcut cunoştinţă pînă acum cu lumea pugilistică antică, cu pionierii boxului modern, cu marii campioni ai ringului de la sfîrşitul secolului XIX şi cu primii campioni ai secolului XX: Jim Jeffries, Tommy Burns, Jack Johnson, Jess Wilard. În numărul trecut am început prezentarea carierei marelui Jack Dempsey.

de Petre HENŢ şi Paul OCHIALBI

BĂTĂUŞUL DIN MANASSA DEVINE MARELE JACK

După victoria asupra lui William Hardy, tînărul Dempsey primeşte o ofertă, tentantă pentru el, din partea managerului Price.

— *Ai o dreaptă care ţi-ar putea aduce mulţi dolari* — i-a spus Price. *Eu te-aş putea ajuta s-o foloseşti aşa cum trebuie.*

— *Ce să fac? Sînt gata să vă ascult* — a răspuns Dempsey.

— *Tinere, boxul îşi are tainele lui. Nu se pot afla discutînd. O parte am să ţi le dezvălui eu, la antrenamente, iar restul îl vei afla tu singur, acolo sus, între corzi. Ce spui, vrei să vii la antrenamentele mele?*

— *Vin maestre...*

Şi cuplul Dempsey — Price a început să facă ravagii. Între 1915 şi 1916

FILE DIN ISTORIA BOXULUI MONDIAL (XII)

William Harrison Dempsey a devenit «*Bătăuşul din Manassa*». Această poreclă i-a fost dată nu numai mulţumită senzaţionalei serii de 18 victorii prin K.O. ci, îndeosebi, datorită stilului său de luptă. Managerul Price se îngrijea numai de pregătirea fizică a elevului său şi de perfecţionarea loviturii de dreapta a acestuia. «*De restul pregătirii tale, Jack, s-a îngrijit natura* — îi spunea Price. *Instinctul tău... ştie mai multă tehnică şi tactică decît zece antrenori la un loc*».



Jack Dempsey dezlănţuit!

Victoriile agilului Dempsey se ţineau lanţ. Marea lor majoritate prin K.O. Boxerii Hancock, Murphy, Gordon, Person, Campbell, Woods, Copelin şi chiar Andy Malloy, descoperitorul lui Jack Dempsey, se numără printre cei «seceraţi» de teribilele lovituri ale «Bătăuşului din Manassa».

— *Dreapta Jack!* — striga Price din colţ şi, în aceeaşi fracţiune de secundă, Dempsey izbea năpraznic, definitiv.

În ciuda suitei de succese,Jack nu progresa din punct de vedere tehnic. Adversarii încep să fie din ce în ce mai dificili şi victoriile sînt plătite tot mai scump. Ba mai mult, la sfîrşitul anului 1916, Dempsey pierde la puncte în faţa lui Jack Downey. 1917 începe de-a dreptul catastrofal. La 13 februarie, la Salt Lake City, Dempsey l-a întîlnit pe Jim Flynn, un boxer tehnic, cu o mare viteză de reacţie. Jack a încercat să dea lovitura de graţie, aşa cum de altfel obişnuia chiar din primul rund. A aruncat dreapta decisiv, dar Flyn a eschivat şi a contrat puternic cu stînga, făcîndu-l K.O. pe Dempsey. Aceasta a fost prima şi ultima înfrîngere prin K.O. suferită de Jack în toată cariera. Un an mai tîrziu, însă, la 14 februarie 1918, la Fort Sheridan, Dempsey îşi va lua revanşa crucificîndu-l pe Jim Flynn tot în primul rund.

Wetzer la Pîrcălab

de Ioan CHIRILĂ

25. ROMÂNIA - PERU 3-1

Montevideo, 14 iulie 1930.
ROMÂNIA: Lăpușneanu — Steiner II, Bürger — Rafinschi, Vogl, Fieraru — Covaci, Deșu, R. Wetzer, Stanciu, Barbu II.
PERU: Valdivieso — De las Casas, Maquilon — Negri, Galindo, Astengo — Jose Valle, Flores, Villanueva, Neyra, Souza.
Arbitru: A. Warken — Chile.
Au marcat: Deșu (min. 1), Souza (min 63), Stanciu (min. 77) și Covaci (min. 85).

O FILĂ DIN JURNALUL LUI RUDY WETZER

...Ce zi teribilă! E aproape de miezul nopții... Am jucat pe stadionul «Pocitos», al clubului Penarol... Toate emoțiile noastre s-au topit chiar în primul minut de joc. După cîteva schimburi, am primit mingea și l-am deschis direct pe Deșu, care a driblat un adversar și a tras formidabil de la 30 de metri. Cînd a văzut mingea în plasă, portarul Valdivieso s-a prăbușit la pămînt, bătînd gazonul cu pumnii.

...În minutul 11, Souza i-a rupt piciorul lui Steiner, sărind pe el ca într-o groapă cu nisip... Mașina salvării... Sirena...

După numai 10 minute, «talpa» lui Alberto de Negri i-a smuls rotula lui Stanciu. Așa a început calvarul. Am jucat în 9 pînă la pauză. Am rotat toată echipa, ca să astupăm găurile. Vogl a trecut fundaș dreapta, în locul lui Steiner. Rafinschi a devenit half centru, iar Deșu-mijlocaș dreapta. Peruvienii au început să atace, secerînd totul în cale. Ai noștri au rezistat din greu.

Pauza a fost tristă. Steiner era la spital. În vestiar, doctorii se luptau să potrivească rotula lui Stanciu. Fălcile lui Stanciu zvîcneau de durere. O durere mută.

Am revenit pe teren. Sau, mai binezis, pe cîmpul de luptă. Dar eram mult mai deciși ca la început.

Am uitat că sîntem nouă. Am uitat că sîntem la zece mii de kilometri de patrie. Peruvienii au început să atace din nou. Cam în minutul 60 au izbutit să egaleze prin blestematul acela de Souza: 1—1. Atunci s-a produs minunea. Stanciu s-a smuls dintre medici și a apărut pe teren șchiopătînd, de parcă ar fi avut o cîrjă invizibilă. Cînd l-am văzut, nu mi-am putut stăpîni lacrimile. Le simt și acum.

Stanciu a trecut extremă. Pe dreapta. Și nu l-a luat nimeni în seamă. Un om, acolo...

Tribunele s-au pornit din nou. Vor victoria. Cu orice preț. Jose Valle se repede în «Rafi» ca un taur. Dar «Rafi» nu pălește, ci se opintește. Valle cade ca o minge ricoșată. Dar, în secunda următoare, mijlocașul dreapta peruvian Galindo îl pedepsește pe «Rafi» pentru că a îndrăznit să reziste și șutează cu toată puterea în el. Bineînțeles, fără minge. Și agresorul e eliminat din joc. Uf!



Echipa României înaintea meciului cu Peru.

Mai sînt 15 minute.

Atacăm. Deșu are mingea, o trece lui «Rafi», care mi-o pasează imediat. Îl simt pe Barbu liber pe stînga și îl lansez «dintr-o bucată». Barbu își fentează fundașul și centrează pe jos. Dar acolo nu e nimeni. Ba nu! E Stanciu! Stanciu? Ca și cum n-ar fi. Mingea se rostogolește. O minge moartă. Ceee?! Nu se poate. Stanciu se repede spre minge, sărind aproape într-un picior. Pe cel drept și sănătos. Valdivieso, uluit, se pregătește să plonjeze la picioarele fantomei. Dar Stanciu pune piciorul beteag pe pămînt și-l avîntă pe cel teafăr — singura soluție! — pentru șut. Valdivieso zboară să-i blocheze dreptul, și-atunci, în fața stadionului înmărmurit, Stanciu își trece mingea și trage cu piciorul «fără rotulă», învelit — fără prea mult folos — cu trei genunchiere.

Nu-mi vine să cred. E gol! Victorie!

Cu cinci minute înainte de sfîrșit, Barbu II găsește «printre» pe Covaci și 3—1! Nici noi și nici peruvienii nu mai știm prea bine ce se întîmplă pe teren. Tribunele au tăcut. Într-un tîrziu, ca din altă lume, se aude fluierul izbăvitor al lui Warken.

26. ROMÂNIA - URUGUAY 0-4 (0-4)

Montevideo, 21 iulie 1930
ROMÂNIA: Lăpușneanu — Czako, Bürger — Robe, Vogl, Fieraru — Covaci, Deșu, R. Wetzer, Rafinschi, Barbu II.
URUGUAY: Ballesteros — Nassazzi, Mascheroni — Andrade, Fernandez, Gestido — Dorado, Scarone, Anselmo, Cea, Iriarte.
Arbitru: Almeido Rego — Brazilia.
Au marcat: Dorado (min. 7), Scarone (min. 26), Anselmo (min. 32),Cea (min. 35).

A DOUA FILĂ DIN JURNALUL LUI RUDY WETZER

...Am pierdut! Era de așteptat. 4—0! În mod neașteptat.

Uruguayenii au deschis scorul în minutul 7 prin Dorado, cu o minge care ieșise mult în afara terenului. (O recunosc chiar uruguayenii în Buletinul Oficial al Copei del Mundo: «Le ballon qui franchit la ligne de touche fut pris par Dorado, qui marqua le premier but»).

80 000 de uruguayeni au izbucnit în urale, dar n-au putut împiedica fluierăturile celor 30 000 de argentinieni împotriva deciziei lui Almeido Rego.

În minutul 20, Bürger a pasat lung lui Barbu, care a sprintat scurt și a tras imparabil de la 25 de metri: gol! Dar arbitrul Rego a lovit din nou sub centură: ofsaid?!

Apoi, a venit marele nostru *fading*. În numai 9 minute am primit trei goluri: Scarrone, Anselmo, Cea. Eram groggy. Ne prăbușisem psihic. Gîndul că pe tabela de marcaj era scris 1—0 pentru Uruguay, deși era de fapt 1—0 pentru noi, ne-a legat picioarele. Oh! Dacă n-ar fi fost gîndurile. După pauză am jucat de la egal. Eu am ratat cea mai mare ocazie de gol. Dar nu ca aceea din minutul 5. Tot gîndurile. Ce bine e să te gîndești numai la ceea ce este și nu la ceea ce ar fi putut să fie.

Și totuși, jos pălăria! Ne-a bătut, într-adevăr, o echipă... cerească. Uruguayul de astăzi e mult mai tare decît cel de la Paris, care a cîștigat Olimpiada. l-am văzut și atunci.

Marea artă a azzurilor este aceea a «1-2»-urilor în mare viteză. Cu ele ne-au bătut în numai 9 minute. Dar, fără falsă modestie, tot în 9 minute am izbutit să găsim și antidotul, deși eram... numărați. Așa e fotbalul. În șase minute, pe gazon, inveți mai mult decît în șase ani cu creta în fața tablei. Pentru că, de cînd e mingea rotundă, fotbalul se învață cu tricoul ud și nu cu cămașa scrobită.

22 iulie 1930. Toate ziarele cîntă marea victorie. Aseară, în vestiar, am spus ziariștilor: «Cei care i-au instalat pe uruguayeni favoriți în campionatul mondial au dovedit că se pricep în ale fotbalului». Astăzi declarația a apărut pe cinci coloane.

...Spectacolul de afară e greu de descris. Deși e dimineață, sticlele de șampanie continuă să explodeze în plină stradă. S-a chefuit toată noaptea.

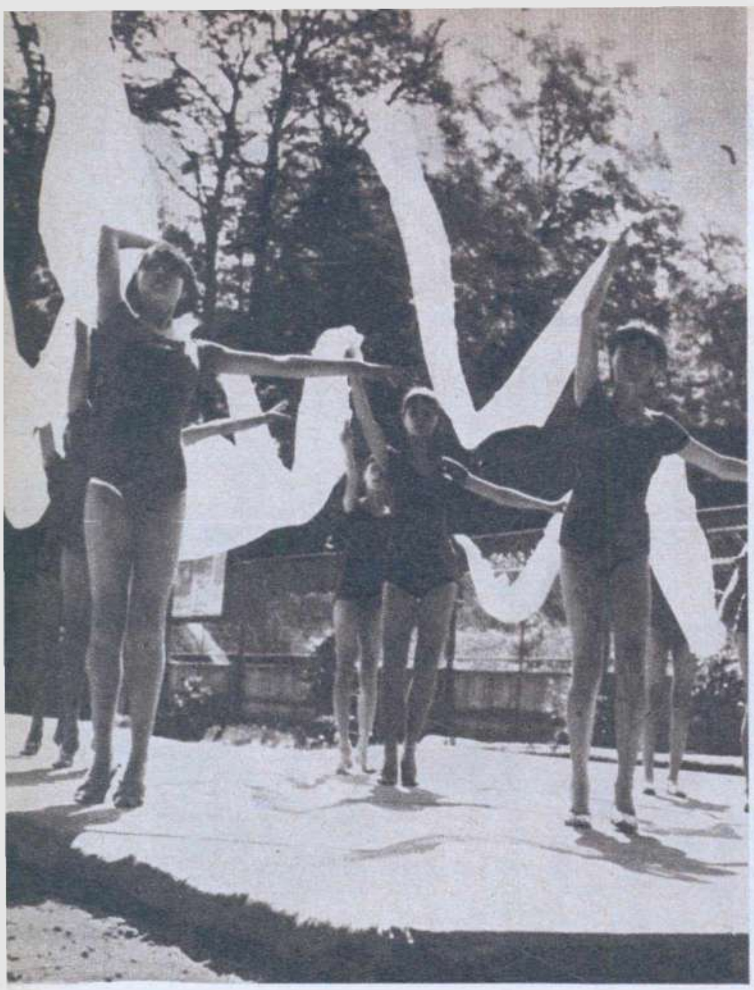
...Ziua de azi e de fapt o punte între noaptea de petrecere care a trecut și cea care vine. Așa cum se întîmplă la noi, de Revelion. De aici, din camera mea, se aud cîntece. Chefliii s-au adunat în jurul statuii lui Artigas și cîntă despre *los titanos*.

Două vorbe din carnetul lui Octav Luchide, după ce Uruguay a învins Iugoslavia cu 6—1, cinci zile mai tîrziu: «Am să regret toată viața că n-am jucat primul meci cu Uruguay».

27. ROMÂNIA - BULGARIA 3-5 (2-2)

Sofia, 12 octombrie 1930
ROMÂNIA: Lăpușneanu — Bürger, Madarasz — Hrehus, Steinbach, Borbil II — Covaci, Ciolac, Wetzer I, Dobay, Barbu II.
BULGARIA: Vațev — Nicolov, Calcanciev — Dimitrov I, Dimitrov II, Evremov — Staicov, Stoianov, Vasiliev, Pechev, Pancev.
Arbitru: Rujici (Iugoslavia).
Au marcat: Staicov (min. 11), Wetzer I (min. 23), Stoianov (min. 34), Wetzer I (min. 43), Pechev (min. 47), Stoianov (min. 50 și 52), Nicolov (min. 71, autogol)

După cum se poate vedea, echipa noastră s-a prăbușit în numai 5 minute, imediat după pauză. Cu asemenea fenomene ne vom întîlni deseori de-a lungul istoriei sale. Remarcăm de asemenea faptul că Dobay, cea mai pură extremă a fotbalului nostru, continua să joace inter stînga. Acesta va fi, de altfel, ultimul său joc în acest post.



Grația viitoarelor campioane

La ieșirea din bazin, dușul este un reconfortant ideal



CUTEZĂTORII

Într-o ambianță fericită, adesea emoționantă, a luat ființă cu cîtva timp în urmă, cel mai tînăr club sportiv din țară — «Cutezătorii» — clubul celor mai tineri sportivi.

Cu această ocazie, splendidul parc al Pionierilor a fost gazda a mii de copii, cărora oaspeții și invitații le-au ținut scurte cuvîntări de felicitare și le-au urat mult succes în activitatea viitoare.

Printre alții, s-au adresat copiilor reprezentanții «bătrînelor» cluburi Dinamo și Rapid care au dăruit «cutezătorilor» fanioane și insigne comemorative, prilejuite de cele două aniversări festive: 20 și 45 de ani de existență.

Înființarea acestui club reprezintă un prim pas, necesar și așteptat de mai multă vreme, dîndu-le pionierilor primul lor club sportiv.

Ființînd sub tutela Palatului Pionierilor, micii «cutezători» au la dispoziție toate dotările sportive necesare practicării sporturilor preferate.

În încheierea festivității de înființare a clubului, prin fața invitaților s-au perindat într-o coloană pitorească, avînd în frunte o orchestră de mini-instrumentiști, toți viitorii performeri ai clubului.

Apoi s-au împărțit pe terenurile din jur, la bazinul de înot, la mesele de tenis, oferind o mică probă a calităților lor sportive.

Și printre alte puncte de atracție ale acestor demonstrații, a fost și disputatul meci de tenis de masă dintre invitatul de onoare — fotbalistul Ozon și unul din micii campioni ai clubului.

I-am părăsit pe mini-sportivii celui mai tînăr club sportiv cu convingerea că nu va trece mult timp pînă cînd cutezanța tinereții lor va străpunge barierele recordurilor și performanțelor, dînd clubului lor tradiția și prestanța atît de necesare unui adevărat mare club.

Octavian ANDRONIC

Defilarea «cutezătorilor»



POȘTA Redacției

ADRIAN BOGATU — Galați. Sînteți un pasionat spectator de fotbal și, după cum ne-am putut da seama din scrisoarea trimisă redacției, un mare admirator al fostului fotbalist Ștefan Dobay, căruia doriți să-i scrieți. Iată-i adresa: Strada Bela Bartok nr. 4, Tg. Mureș.

ERVIN BACSKAI — Comuna Făget. Puteți trimite revistele dorite prietenului dumneavoastră din străinătate fie prin poștă — cel mai simplu — fie făcîndu-i un abonament prin «Cartimex». Redacția noastră se ocupă numai de redactarea revistei nu și de abonamente. «Cartimex»-ul vă poate satisface, însă, dorința.

MARIN SIMION — Turda. Este adevărat că Gheorghe Chivăr este absolvent al Școlii profesionale din Cîmpia Turzii și că boxul l-a început tot acolo, în anul 1958. Să știți, însă, că prietenul dumneavoastră are dreptate cînd susține că actualul nostru campion la categoria mijlocie s-a născut în București. Noi vă putem da și data precisă: 14 februarie 1946.

GABRIELA DUMITRAȘCU — Tîrgoviște. La 8 mai 1938, cînd fotbaliștii iugoslavi ne-au învins, la București cu 1—0, noi am aliniat următoarea formație: Iordăchescu (Pavlovici) — Bűrger, Chiroiu II — Vintilă, Juhasz Brandabura — Bindea, Bodola, Kovacs I, Prassler, Iordache. La 6 septembrie, la Belgrad, am reușit un 1—1 în fața gazdelor avînd echipa formată din David — Bűrger, Albu — Vintilă, Kotormany, Demetrovici — Bindea, Bogdan, Baratky, Bodola, Dobay. Iată și formația aliniată în meciul cu Germania (1—4), la 25 septembrie 1938: David —Sfera, Albu — Vintilă, Gain, Demetrovici — Orza, Ploeșteanu, Baratky, Bodola, Dobay.

ION POPESCU — Brăila. Ediția din 1939—40 a campionatului nostru de fotbal a luat sfîrșit cu următorul clasament: 1) Venus 31 p. 2) Rapid 29 p. 3) Sportul Studențesc București 27 p. 4) U.D. Reșița 25 p. 5) C.A.M. Timișoara 23 p. 6) Ripensia Timișoara 22 p. 7) F.C. Carpați Baia Mare 22 p. 8) AMEFA Arad 21 p. 9) Unirea Tricolor București 21 p. 10) Gloria CFR Galați 17 p. 11) Juventus București 14 p. 12) Victoria Cluj 12 p.

MARIN DAICER — Brăila. 1) Iată care au fost echipele noastre campioane la fotbal în ultimii 10 ani: 1958—59 Petrolul, 1959—60 C.C.A., 1960—61 C.C.A., 1961-62 Dinamo, 1962—63 Dinamo, 1963—64 Dinamo, 1964 — 65 Dinamo, 1965—66 Petrolul, 1966—67 Rapid București, 1967—68 Steaua. 2) Boxerul american Cassius Clay, căruia i s-a retras titlul de campion mondial deoarece a refuzat să-și satisfacă serviciul militar pe frontul din Vietnam, s-a născut la 17 ianuarie 1942, în orașul Louisville. Are 1,87 m înălțime și în jur de 90 kg. Ca amator, cel mai bun rezultat l-a obținut la J.O. de la Roma, unde a cîștigat medalia de aur la categoria semigrea. În finala olimpică el l-a învins pe pugilistul polonez Pietrzykowski. În cariera de profesionist nu a pierdut nici un meci.

GHEORGHE AVRAM — Tîrgoviște. Aveți un prieten care susține că handbalistul Cornel Oțelea este un... produs al clubului Dinamo București. Într-o oarecare măsură are dreptate. Între 1953 și 1957 actualul căpitan al echipei Steaua a fost legitimat la «Tinărul dinamovist», unde, însă, nu juca handbal ci... volei. Debutul handbalistic și l-a făcut în 1957—58 la centrul de antrenament al orașului București, cu antrenorul Eugen Trofin. La Steaua este legitimat din 1958. Nu a jucat nici o dată handbal la Dinamo.

ALEXANDRU PIEDEMONTE — Cîmpia Turzii. Propunerile dumneavoastră în legătură cu paginile noastre de fotbal sînt bune și vom ține seama de ele în activitatea viitoare. În privința boxului, însă, sîntem cu totul de altă părere. Gîndiți-vă că așa cum dumneavoastră iubiți fotbalul, foarte mulți dintre cititorii noștri îndrăgesc scrima cu pumnii.


TÎRGUL
DE VARĂ
1968
AUGUST
1968
REDUCERI DE PREȚURI PÎNĂ LA

S magazin

ANTIPOZII...



Iată-i pe Nicolae Martinescu și Gheorghe Berceanu. Amîndoi sînt veseli. Au și de ce! Primul a fost declarat campion național de lupte greco-romane la categoria +97 kg, al doilea — la 52 kg. Dar, parcă, mai fericit este Berceanu. Deși a fost cel mai mic lui i-a fost dăruită cupa «Cel mai tehnic luptător». Dacă însă știa că această cupă nu va avea nici o valoare pentru selecția în vederea campionatelor europene de lupte greco-romane de la Västeras, Berceanu s-ar fi fotografiat, poate, fără cupă (după cum se știe, la categoria 52 kg a fost preferat Gheorghe Stoiciu).

BOTEZUL CAMPIONILOR

Cîștigători pentru prima oară ai titlurilor de campioni la caiac și la cano tinerii Pațaichin, Botez, Butelchin și Rujan au primit «botezul campionilor la Snagov. Ei au fost... împinși în apă de către vechii «navigatori» Ismailciuc Mercurian, Turcaș și Vernescu. Fiind foarte cald afară, tinerii ași ai padele și pagaiei au acceptat de voie-de nevoie să intre în... scăldătoare îmbrăcaț



CITITORII FOTOGRAFIAZĂ



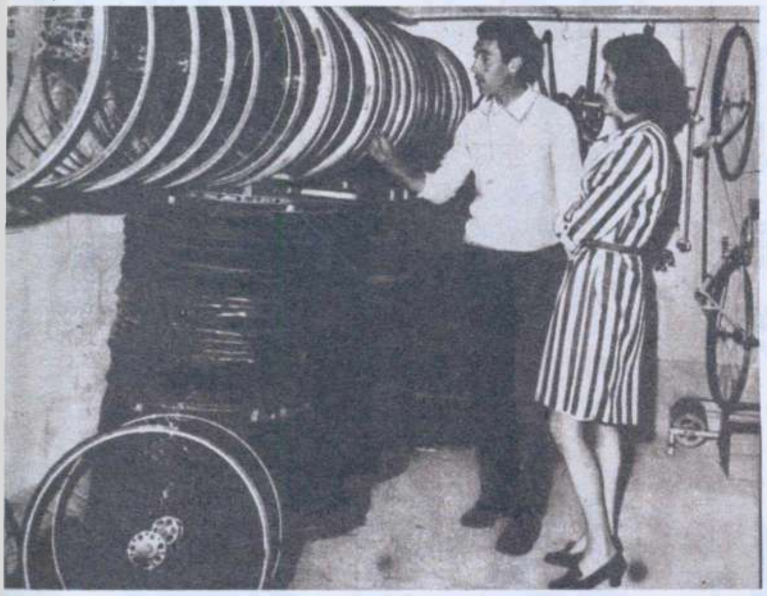
RECORDMANUL... SPECTATOR

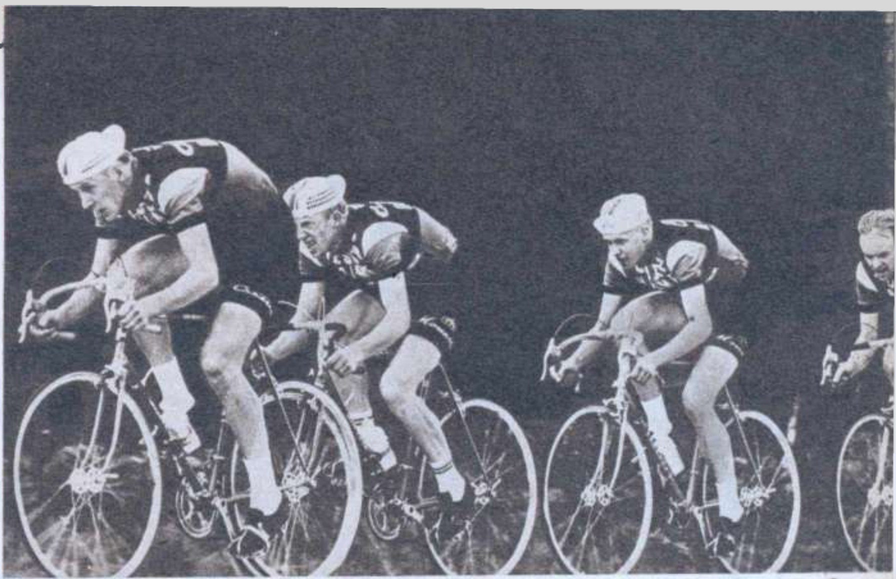
După ce a cîștigat cursa de 110 m g cu 14,1 — nou record al României Dan Hidioșanu a urcat în tribună «să dea raportul». Cui? Antrenoare sale, profesoara Eveline Ghimpu, și tatălui. Spectatorii de atletism își amintesc, poate, că printre fruntașii de la «sută», lungime și ștafetă figura pe vremuri și Petre Hidioșanu. Îl vedeau și pe pistă pe Petrică dar și în gazetă, nu numai în dreptul performanței, ci și semnînd articole Acum, fostul atlet și ziarist sportiv, a devenit nelipsitul spectator al pro priului său fiu. Îi vom lua un interviu cînd Dan va coborî sub 14...



INVENTAR PENTRU UNUL SINGUR!

Cunoscutul ciclist rutier «pro» Eddy Merckx a declarat că «marile victorii ncep prin întreţinerea unui material de calitate». Iată-l într-un colţ al magaziei ale pe Eddy împreună cu Claudine (soţia sa, fiica unui excelent specialist — ucien Acou — în cursele de şase zile). Totul este în perfectă stare. Celelalte elebrităţi ale pedalei — compatriotul Rik van Looy, Raymond Poulidor, Jack Anquetil, Rudi Altig — ar spune, desigur: «Afirmaţia campionului mondial orespunde, într-adevăr, realităţii!»





CLANUL PETTERSSON

Selecţionerii lotului cicliştilor suedezi nu mai au probleme. Echipa pentru Jocurile Olimpice din Mexic a fost de mult stabilită. La toate concursurile de verificare, cei patru fraţi Pettersson şi-au apărat cu succes şansa de a participa la lupta pentru medaliile olimpice. Iată, în fotografia de sus, clanul Pettersonnilor pedalînd în grup spre linia de sosire. De la stînga la dreapta: Sture — 24 de ani, Erik 23, Tomas 21 şi Gosta 27. Oare aceasta va fi şi ordinea sosirii în finala olimpică? Ar fi un lucru unic în istoria sportului.

TRICOUL... DISCORDIEI

Turul Franţei, marea odisee ciclistă la startul căreia se prezintă în fiecare an cei mai buni alergători din lume, a stîrnit şi anul acesta un interes deosebit. Rivalitatea dintre aşii pedalei a început încă dinaintea primei etape. Legendarul măr al discordiei a fost înlocuit cu... tricoul galben. Iată cinci vedete ale turului — Ch. Raymond, J. Stablinski, R. Pingeon, R. Poulidor şi Riotte (de la stînga la dreapta) — disputîndu- şi mult doritul tricou.





ILUZIE OPTICĂ

Desigur, iubitorii tenisului din ţara noastră l-au recunoscut în fotografia din dreapta pe excelentul tenisman spaniol Manuel Santana, care a jucat şi la Bucureşti, în compania lui Ţiriac. Privind imaginea, aţi putea crede că lui Santana i s-a rupt racheta, ca urmare a unei lovituri puternice. Este doar o iluzie optică, deoarece uitîndu-ne cu multă atenţie vom observa că... eroarea provine de la culoarea mînerului, care se confundă cu culoarea zgurei de pe teren.

Pasiunea actriţei



ANOUK AIMÉE

Cunoscuta actriţă franceză Anouk Aimée, al cărei film «Un bărbat şi o femeie» a înregistrat unul din cele mai mari succese de public şi căreia i-au fost atribuite numeroase premii, şi-a mărturisit de curînd una din marile ei pasiuni: rugbiul.

Ea a declarat — aşa cum arată revista l'Express — că, atunci cînd urmăreşte un meci de rugbi, inima începe să-i bată cu mai multă putere şi e gata... să plîngă de emoţie, ceea ce i se întîmplă mai rar la teatru sau la cinema.

În jocul de rugbi, spunea A.A. sînt reunite dragostea, violenţa, tandreţea!

DESCOPERIŢI *cele 12 greşeli ale desenatorului Octavian Covaci*



SPRINTUL din nou în actualitate



9,9

PERFORMANȚA DECENIULUI



CHARLES PADDOCK (SUA)

10,4 — 1921.



PERCY WILLIAMS (S

10,3 — 1930



IRA MURCHINSON (SUA)

10,1 — 1956



ARMIN HARY (R.F. a Germa

10,0—1960

În 1965, la rubrica «MICA ENCICLOPEDIE SPORT», revista noastră publica o scurtă istorie a cursei de 100 m, intitulată «Va vedea Mexicul sprinteri de 9,9 pe 100 m?». Întrebarea, cu justificat interes, a găsit răspuns recent cu prilejul campionatelor de atletism ale S.U.A., cînd în aceeași zi 3 alergători au realizat 9,9 — nou record mondial! Dată fiind valoarea deosebită a rezultatului, revista noastră pune la dispoziția cititorilor unele amănunte despre aceste curse record și totodată fotografiile tuturor marilor vedete ale sprintului mondial din 1900 încoace. Astfel, îi prezentăm pe toți recordmanii mondiali oficiali. Ne cerem scuze cititorilor pentru absența primului recordman mondial, Donald Lippincot (10,6 în 1912), dar el, ca și venezuelianul Horacio Esteves, lipsește din fototeca revistei. Sperăm însă că numeroasele fotografii, ca și materialul de mai jos, să răspundă întrebărilor trimise redacției pe marginea fantasticului record mondial doborît recent.

Nu vom apela din nou la istorie, deși aceasta prin datele sale reprezintă adevărul incontestabil. De aceea, îi vom lăsa pe Corebos, primul campion olimpic în probele de sprint, nu pentrucă aparține antichității, ci pentru simplul motiv că nu are o performanță măsurată. Pretenția pare absurdă dar acesta este atletismul. Atît de concret și de precis, încît fiecare sutime de secundă este înscrisă undeva și contează atît de mult. Trecem și peste perioada de pionerat a atletismului modern și ne vom opri la primul om care a reușit, în 1891, un rezultat oficial sub 11 sec la 100 m. Este vorba de americanul Luther Cary, care realizează 10,8, dar performanța sa nu va fi omologată ca record mondial, deși era perfect valabilă, pentru simplul motiv că FIAA a înregistrat recordurile mondiale din anul 1912. Am amintit despre acest 10,8, pentrucă de la 10,8 la 9,9 au trecut 77 de ani. Da, nu este nici o greșeală; 77 de ani au fost necesari pentru ca omul să reușească să-și îmbunătățească cel mai bun rezultat cu infimele 9 zecimi de secundă.

Apoi, totul se desfășoară cu o încetineală, care îi face pe mulți mari specialiști să afirme după fiecare record mondial că este limita posibilităților umane. Așa s-a apreciat după ce Paddock a realizat 10,4, deși chiar acesta le lăsase un rezultat mai bun 10,2 pe 110 yarzi (100,58 m), dar neomologat pentru că distanța... depășea 100 m!!, după acel eiuitor 10,2 al lui Owens mulți și-au pus întrebarea dacă 10,1 sau 10,0 nu reprezintă posibilități maxime ale speciei umane. Dar, progresul este ceva firesc odată cu mersul înainte al civilizației umane, astfel că nici vorbă nu poate fi de limite nici azi, cînd 9,9 reprezintă desigur spargerea uneia dintre cele mai «tari» bariere de performanță sportivă. De altfel Hines în prima serie a cursei de la Sacramento a realizat cu vînt de 2,75 m/sec 9,8, astfel că într-un viitor nu prea îndepărtat 9,8 va deveni record mondial, iar 10,0 — un fapt divers...

Ne îndreptățesc aceste afirmații mărirea numărului alergătorilor de 10,2 și 10,1 astfel că în prezent, cu asemenea rezultate nu mai poți spera ceva deosebit pe plan internațional. De altfel celebra cursă de la Sacramento, care probabil că va rămîne un unicat în istoria atletismului mondial pentrucă în finală primii 6 au terminat cu același timp: 10,0! a dat un răspuns prin faptul că în semifinala în care Hines realiza primul 9,9 din istorie, americanul Clayton cu 10,0 nu se califica în finală. Și pentru a se cinsti performanța învinsului s-a procedat la organizarea unei curse de consolare pentru acest mare învins, cursă în care el a reeditat 10,0...

Pentru mulți rezultatele curselor din acest an vor fi puse, poate, pe seama calității excepționale a pistelor de tartan, bitum, asfalt sau alte compoziții noi. Ei bine, tuturor pista de la Sacramento le dă un răspuns net: argilă roșie bine bătută, elastică și deci foarte rapidă. Clasica pistă roșie a fost deci martora celor 9,9 sec. și nu un «tartan» sau altă minune a tehnicii actuale.

Redistribuirea forțelor în cursa de 100 m datorate celor 9,9 a însemnat și o creștere impresionantă a numărului

OBERT HAYES (SUA)

10,0 — 1964



Cubanezul ENRIQUE FIGUEROLA,

10,0 — 1967



WILLIE TURNER (SUA)

10,0 — 1967.



PAUL HARWOOD NASH (Africa de Sud)

10,0 — 1968



ROGER BAMBUCK (Fran

10,0.—1968.





JESSE OWENS
10,2 -1936



WILLIE WILLIAMS (SUA)
10,1—1956



HARRY JEROME (Canada)
10,0 —1960



CEN CIA CIUAN (R.P. Chineză)
10,0—1965

celor cu zecimi imediat următoare. La Sacramento, de exemplu, în mai puțin de 3 ore s-a realizat de 22 de ori 10,0 dintre care 11 oficializate adică cu vînt sub 2 m/sec deoarece pista remăsurată de mai multe ori a însumat 100,11 m. (Ah, Paddock! pe timpul tău, asemenea «greșeli» se plăteau cu neomologarea recordului!) Dar lumea, ca și recordurile evoluează. Astfel sprinterul american, ale cărui rezultate s-au menținut întotdeauna în fruntea celui mondial — mici excepții fiind relativ repede remediate — a ajuns să numere numai în acest an 25 alergători cu performanțe pînă la 10,2 inclusiv, iar în toată lumea să înregistrăm, pînă la ora actuală, 37 sprinteri pînă la aceeași cifră. Iată dar unde a ajuns sprintul mondial.

Cu riscul de a plictisi pe cititori ne vom permite să prezentăm sumar rezultatele «zilei de aur» a sprintului de la Sacramento:

Serii — cîte 4 din fiecare serie s-au calificat pentru semifinale.
1. Hines 9,8; R. Smith 10,0; Clayton 10,1; Harris 10,1;
2. Pender 10,0; Questad 10,1; Iijima (Jap) 10,2; Richburg 10,2
3. Miller (Jam) 9,9; Gaines 10,0; Matthews 10,1; Hopkins 10,2; Carlos 10,2 — vînt 2,75 m/sec.
4. Greene C. 10,0; Bambuck (Franța) 10,0; Greene J. 10,2; Provost 10,3.

Semifinale — cîte 4 din fiecare semifinală s-au calificat pentru finală.
1. Hines 9,9; R. Smith 9,9; Pender 10,0; Questad 10,0; Clayton 10,0; Provost 10,2
2. Greene 9,9; Miller 10,0; Bambuck 10,0; Gaines 10,1; Matthews 10,2
În cele două semifinale vîntul a suflat cu 1,8 m/sec.

Finala: Greene 10,0; Hines 10,0; Miller 10,0; Bambuck 10,0; R. Smith 10,0; Pender 10,0; Gaines 10,1; Questad 10,2. Vînt 3. m/sec.

Nicolae MĂRĂȘESCU



HINES (SUA)
9,9—1968



CHARLIE GREENE (SUA)
9,9—1968



RONNIE RAY SMITH (SUA)
9,9—1968

Cîteva din SECRETELE TINEREȚII SĂNĂTĂȚII FRUMUSEȚII

EXERCIȚII PENTRU PĂSTRAREA SUPLEȚII (nr. 1)

Orice organism viu se naște, se dezvoltă, trăiește și moare. În timpul creșterii, celulele ce compun organismul se înmulțesc rapid, dar după ce s-a ajuns la maturitate, se înlocuiesc numai o parte din celulele uzate, iar altele rămîn așa cum sînt sau se degradează prin uzură. Odată cu îmbătrînirea organismului, țesuturile ce-l compun își pierd cu încetul vitalitatea, se deshidratează, le scade elasticitatea.

Este știut, că o articulație ținută un timp relativ scurt în aparat gipsat, la scoaterea gipsului are o mobilitate mult scăzută față de normal și amplitudinea mișcării revine doar cu încetul. Nu numai articulația, ci și mușchiul neutilizat își pierde tonicitatea și forța, pe cînd cel exersat prin mișcare devine puternic și se dezvoltă și ca volum.

Suplețea în mișcări se pierde dacă nu luăm măsuri din timp ca să o păstrăm, cu atît mai mult cu cît în timpul unei vieți organismul este expus la o serie de îmbolnăviri, care au un larg răsunet asupra bunei funcționări a articulațiilor.

Vă recomandăm de aceea cîteva exerciții pentru menținerea supleței, pe care să le utilizați încă în perioada în care articulațiile funcționează fără cusur, astfel le veți putea menține mult timp în bune condițiuni și veți evita în acelaș timp o îmbătrînire prematură.

În afară de suita de exerciții descrise mai jos și care se adresează articulațiilor mari, va trebui să mai executați și altele care să mențină buna funcționalitate a celor mici, cum sînt articulațiile degetelor de la mîini, pumnul și gleznele. Mișcările le veți face pe rînd cu fiecare articulație, cu amplitudine maximă și în toate direcțiile.

Începeți cu flexia și extensia degetelor pe rînd, apoi strîngeți pumnul, îndoiți și întindeți, răsuciți articulația mînă-antebraț. La fel veți proceda și cu degetele de la picior, trecînd la mișcări de gleznă, flexie extensie și rotație.

Vă atragem atenția asupra următorului lucru: nu este bine să forțați mișcările peste limita normală, deoarece asta poate duce la o laxitate articulară de nedorit. O încheietură ale cărei ligamente au suferit întinderi, entorse repetate, necesită de asemeni tratament de specialitate, altfel riscați să se producă rupturi ligamentare greu de vindecat.

Trebuie să știți că omul are vîrsta articulațiilor sale, păstrați-le deci cît mai tinere.

Dr. Edit PETRUT

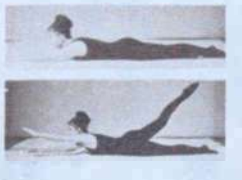
EXPLICAREA EXERCIȚIILOR

I



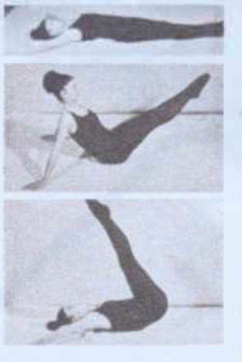
Ex. 1. 20 de pași mers fandat, la fiecare pas se vor executa 2 răsuciri de trunchi cu arcuire de partea piciorului fandat. Exercițiul se va executa alternativ de 10 ori spre dreapta și de 10 ori spre stînga.

II



Ex. 2. Din înainte culcat, cu brațele întinse înainte, veți ridica întinse sus braț și picior opus, alternativ de 8 ori brațul drept cu piciorul stîng, de 8 ori brațul stîng cu piciorul drept.

III



Ex. 3. Din culcat pe spate, cu brațele întinse lateral, veți ridica picioarele perfect întinse, căutînd să le treceți peste cap, apoi le veți coborî tot perfect întinse, foarte lent, la unghi de 45 de grade cu solul, ridicînd și trunchiul în echer, cu sprijinul brațelor la spate. Exercițiul se execută de 8 ori.

IV



Ex. 4. De respirație. Veți executa 5 respirații profunde pe nas. La inspirație veți duce brațele întinse la spate, concomitent cu extensia mare a trunchiului, la expirație veți coborî brațele pe lîngă corp, concomitent cu înclinarea capului pe piept.

V



Ex. 5. Cumpăna. Din stînd, înclinați corpul înainte, cu brațele întinse, capul sus și ridicați un picior întins cît mai sus, spre spate. Exercițiul se execută de 6 ori. De trei ori pe piciorul drept, de trei ori pe stîngul. Poziția de cumpănă se menține cîteva secunde.

VI



Ex. 6. Îndoire laterală din pe genunchi, cu un picior întins lateral, și brațele întinse lateral. Veți executa de 16 ori alternativ dreapta-stînga de partea piciorului întins lateral.

Încheiem lecția de gimnastică cu exercițiul de respirație de la numărul 4.

Prof.
Marga CONSTANTINESCU

Soții ILEANA și IONEL DRÎMBA — o pereche de floretiști de certă valoare — ne vor reprezenta țara la J.O. din Mexic. (Citiți reportajul din pag. 3)



Foto: Ion MIHĂICĂ

SPORT

LEI 2,50